

275 BHÚTÁN – CRAZY MALÝ SNOWMAN

CHARAKTERISTIKA AKCE

Hlavní náplní celé trasy je trek Malý Snowman, někdy též nazývaný Laya-Gasa trek. Trasa treku spojuje tři krásná uzavřená údolí oddělená pětitisícovými sedly. Během dvanáctidenního treku se budeme pohybovat v nadmořské výšce okolo čtyř tisíc metrů a naskytne se nám nádherný pohled na okolní vrcholy jako Jomolhari (Čomolhari, 7 314 m), Jichu Drake (Džičchu drakje, 6 794 m), Tsenda Kang (Cenda kang, 7 100 m) či Gangchen Ta (Gangčen ta, 6 840 m). Každý den absolvujeme zhruba 5-8 hodinový pochod. Během treku budeme mít k dispozici koně, které každému z nás mohou nést 15 kg zavazadlo. Sami si ponese v příručím batohu jen osobní věci, teplé oblečení, nepromokavou bundu, láhev s vodou, fotoaparát... Ubytování ve městech je v dobrých hotelech. V průběhu treku využijeme stany zajištěné bhútánským partnerem. Vychutnáme si servis a služby místního kuchtíka, který nám třikrát denně připraví chutnou krmi.

CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně 2 volnými stránkami (pozor, na stránce nesmí být ani propité razítko z předchozích stránek) a 2 fotokopie dvoustrany s osobními údaji (pro vyřizování vstupních permitů a pro případ ztráty nebo krádeže pasu). S sebou vezměte i 2 aktuální barevné fotografie (pro případ ztráty nebo krádeže pasu).

U nezletilých osob cestujících v doprovodu pouze jednoho nebo žádného z rodičů musíte mít u sebe i všechny dokumenty potřebné k jeho cestování do všech navštívených zemí, např. kopie rodného listu, souhlas druhého rodiče s cestou, před odjezdem konzultujte v CK.

VÍZOVÁ POVINNOST

Cena zájezdu nezahrnuje vstupní vízum do Bhútánu a v případě přestupu v Dillí i tranzitní vízum do Indie.

Pro občany ČR:

- **Bhútán** - Bhútánské vízum se bude vyřizovat z Čech, ale fyzicky jej obdržíme až při překročení hranic na letišti v Paro. Z tohoto důvodu je nutné mít k dispozici ihned po uzavření smlouvy kopii vašeho pasu. Nejlépe naskenovat a zaslat mailem, pokud jste tak již neučinili. Vstupní vízum stojí 1300 Kč a není zahrnuté do ceny zájezdu.

V případě přestupu v indickém Dillí při cestě do / z Bhútánu je potřeba vyřídit i e-visa do Indie.

- **Indie** – dvoustepové indické vízum si můžete vyřídit samostatně online na webové stránce: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>. Cena víza je 25 USD, cena není zahrnuta v ceně zájezdu. K vyřízení je třeba platný cestovní pas naskenovaný ve formátu PDF, 1x aktuální barevnou fotografii formátu 5x5cm na bílém pozadí (nejedná se o fotografii pasového formátu!) nascanovaná ve formátu JPEG, vízový formulář se vyplňuje online, platí se kartou přímo při podání.

Za vyřízení víz prostřednictvím naší CK účtujeme poplatek 1200 Kč včetně víza.

Pokud cestujete s pasem jiného státu, je nutné si před cestou samostatně ověřit vízovou povinnost do navštívených zemí.

CO VZÍT S SEBOU

Jako hlavní zavazadlo si doporučujeme vzít expediční tašku, tzv. „duffel bag“. Batoh není příliš vhodný a úplně nevhodný je kufr na kolečkách. Na treku využijete služeb koňů, kteří vám hlavní zavazadlo ponosou, ale počítejte s tím, že se povrch zavazadel odře a může i ušpinit, nosiči budou klást zavazadla na zem. V případě deště nosiči zavazadla zakrývají igelitovými plachtami. Budete potřebovat i menší turistický batoh cca 20-30 litrů na věci potřebné přes den (pití, fotoaparát, doklady, náhradní oblečení). Pro odkládání nepotřebných věcí před trekem (depozit v hotelu) doporučujeme přibalit si jednoduchý vak či tašku. Za zvážení stojí i dalekohled.

ADRESA

Livingstone s.r.o.
Marešova 14
602 00 Brno

TELEFON

+420 542 214 542
+420 603 877 182

EMAIL A WEB

info@livingstone.cz
www.livingstone.cz

Klimatické podmínky během treku v horách jsou variabilní a je nutné počítat s rychle se měnícím počasím. Proto je potřeba mít kvalitní vybavení. Nutný je teplý a lehký spacák (ideálně z kvalitního peří do minusových teplot cca -10 až -15°C – hodnota „komfort“). Kvalitní pláštěnka. Karimatka není potřeba, kalisickou pěnovou dostanete. Pokud ale máte kvalitní, měkkou a dobře izolující karimatku, vemte si jí, dodatečný komfort přijde vhod. Doporučujeme i teleskopické trekové hole. Z oblečení budete pro nižší polohy potřebovat lehké bavlněné kalhoty, trička s krátkým rukávem, pokrývka hlavy (kšiltovka/klobouk), pro vyšší polohy teplejší kvalitní trekové kalhoty, tričko s dlouhým rukávem, fleecové mikina, nepromokavá goretexová bunda. Do tábořiště na veřer se hodí mít vyteplené kalhoty a kvalitní teplou péřovou bundu. Další vhodná výbava je šátek na krk, teplejší čepice, rukavice. Nejlepší variantou oblékání je tzv. vrstvení: vodě a větruvzdorná, prodyšná svrchní vrstva (s membránou goretex), fleecová bunda, popř. izolace Polartec, spodní prádlo z funkčních materiálů. Kvalitní nepromokavé rozšlápnuté pohorky s goretex membránou (nohy vás na zájezdu nesou a jak se jednou udělá puchýř, těžko se při každodenní chůzi hojí), minimálně dvoje teplé vlněné ponožky, ochranné návleky. Na přezutí večer se hodí lehké tenisky nebo sandály. Kvalitní stany do hor nám zapůjčí partnerská kancelář z Bhútánu.

Z dalšího vybavení na cestu doporučujeme: LED čelovou svítilnu nebo baterku. Tuto použijete, pokud půjdete v noci na wc (a také, když si budete večer číst ve spacáku). Kvalitní sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem, rychleschnoucí ručník, pro některé destinace také repelent. Kapesní nůž. Lékárničku. Kvalitnější nádoba na vodu - univerzální plastová lahev, která je vhodná i pro přípravu horkých nápojů, např. značky Nalgene. Doporučujeme malou termosku do vyšších poloh, budete tak mít horký čaj stále po ruce. Hodí se i toaletní papír a papírové kapesníčky. Dětské vlhčené ubrousky na intimní hygienu, když není možnost sprchy.

Z domova má smysl vést kromě pálenky (ke zdravotním účelům) jen speciální uzenky či sýry, iontové nebo rozpustné nápoje do vody, čokolády a tyčinky. Kvalitního jídla však bude nejen na treku dostatek.

K elektronickému vybavení (foťáky, kamery, tablety...) doporučujeme přibalit i kvalitní a odolný obal (proti prachu, vodě, oděru). Předjedete tak jejich případnému poškození. Před vlastním letem je vhodné mít všechny nejdůležitější věci (kameru, fotoaparáty, finance, cennosti apod.) v příručním zavazadle, které si berete s sebou do letadla.

Upozornění: Dle platných zákonů je v Indii, přes kterou poletíte, zakázán prodej a kouření elektronických cigaret a vaporizérů. Tento zákaz může být důrazně vynucován, od zabavení veškerých cigaret na letišti, přes nemalé pokuty až k trestu odnětí svobody.

ZDRAVÍ

S cestami do exotických zemí často souvisí i zvláštní zdravotní opatření. Do některých zemí jsou vyžadována povinná očkování, jiná jsou pouze doporučená. V tabulce níže jsou uvedena pouze nejčastější očkování pro cesty do exotických zemí. Upozorňujeme, že se tento stav může měnit. Očkování doporučená mohou být vyžadována jako povinná a naopak.

Vakcinaci a užívání léků je potřeba konzultovat s odborným lékařem.

- Hepatitida A+B Doporučené
- Břišní tyfus Doporučené

Se žádostí o odbornou konzultaci se obraťte na specializovaná centra cestovní medicíny. Jejich síť najdete po celé České republice - Praha, Brno, Ostrava, Olomouc, Plzeň, Zlín, Hradec Králové, Pardubice a další. Adresy a kontakty jsou uvedeny na www.ockovacentrum.cz.

Veďte s sebou platný mezinárodní očkovací průkaz. Doporučujeme, abyste s sebou měli kromě dostatečné zásoby léků, které pravidelně užíváte, také příruční lékárničku s léky a potřebami na případné zdravotní obtíže (střevní potíže, bolest, horečka apod.). Nezapomeňte před odjezdem navštívit kromě svého lékaře i zubaře.

Upozornění pro kuřáky: Bhútán se na konci roku 2004 stal první zemí na světě, která zakázala tabákové výrobky a vyhlásila zákaz kouření na celém svém území. Cizincům se patrně kouření bude tolerovat, nikoliv však na veřejnosti.

ZDRAVÍ NA TREKU

Na horských stezkách jsou častá respirační onemocnění (unavený organismus je také náchylnější). Nosní sliznice je přesušená ze suchého vzduchu a praská. Doporučujeme zvlhčující a čistící spreje do nosu (Sterimar, Vincentka) či na regeneraci nosní sliznice (PantheNose – nosní mast s bisabolem). Ze studeného vzduchu snadno vznikne kašel nebo zánět průdušek – Strepsil pastilky nebo Tantum verde sprej jsou dobrou prevencí. Kdo se v horách nachladí, má problémy s dýcháním a je náchylnější k horské nemoci. Proto si vezměte hodně vitamínů a minerálních tablet i rozpustných ve vodě. Nedostatek čerstvého ovoce nahradí cibule a česnek, které si můžeme dokoupit během treku. Vinou prudkého slunečního záření, prachu a větru někdo trpívá na oční záněty. Doporučujeme oční kapky (Ophthalmo – Septonex).

PREVENCE HORSKÉ NEMOCI

Pro treky ve vyšších polohách je důležitá aklimatizace. Pravidlem číslo jedna je nevystupovat rychle do velké výšky a zvolit pozvolné tempo. Ve vyšších polohách je velmi suchý vzduch, proto se nesmí zapomínat na dostatečný příjem tekutin. O všem vás bude informovat průvodce zájezdu.

POJIŠTĚNÍ

Cestovat do vzdálených končin bez cestovního pojištění je velké riziko. Pro kvalitu servisu, spolehlivost a rozsah plnění i nadále zůstáváme u ERV Evropské pojišťovny a.s. V rámci vaší cesty jste informace o možnostech pojištění obdrželi od pracovníků CK již dříve a v případě zájmu bylo pojištění léčebných výloh i případné pojištění storna uzavřeno.

V případě, že se během zájezdu plánujete zúčastnit některé z aktivit jako je rafting, lezení, slaňování, výstup na vrchol vyšší než 3 000 m, potápění, bungee jumping, jízda na koni apod. NEZAPOMEŇTE si sjednat patřičné připojištění na tyto aktivity!

Více informací o pojištění a pojistné podmínky naleznete u pracovníků CK nebo na webových stránkách www.livingstone.cz/prakticke-informace/cestovni-pojisteni Pokud se rozhodnete si cestovní pojištění sjednat samostatně, prosíme o sdělení názvu pojišťovacího ústavu a čísla pojistné smlouvy garantovi zájezdu před vaším odletem.

Pojištění proti ztrátě likvidity, čili proti úpadku CK, je nutnou samozřejmostí. My jsme pojištěni u ERV Evropské pojišťovny a. s. Tato pojistka je zahrnuta v cenách našich zájezdů. Doklad o pojištění proti ztrátě likvidity od nás obdržíte na vyžádání. Další informace naleznete na www.livingstone.cz/o-nas/pojisteni-ck

VALUTOVÉ VYBAVENÍ

Místní měna:

- Bhútán: 1 USD = 66,78 BTN (bhútánský ngultrum), 1 EUR = 81,43 BTN

Kurz místní měny lze orientačně zjistit na <https://www.oanda.com/currency/converter/>

Nejvýhodnější měnou jsou americké dolary. V současné době lze směnit i EUR. Lepší kurz je za bankovky vyšších hodnot (50, 100), každopádně je dobré mít s sebou i pár bankovek malé hodnoty. Ideální jsou dolarové bankovky vydané v roce 2009 a novější. Velkým problémem je mít s sebou dolary falešné (což už se také stalo). Doporučujeme měnit valutu v bance s patřičným potvrzením.

Námi doporučená částka kapesného je od 400 USD.

PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA a MasterCard jsou akceptovány v drahých hotelech, restauracích a některých obchodech se suvenýry. Při platbě kartou je většinou účtován poplatek ve výši 5% hodnoty zboží. Bankomaty nejsou zcela běžné, naleznete je jen ve větších městech (Paro, Thimphu). Poplatky za výběr záleží na vaší bance, doporučujeme předem si jejich výši zjistit. Stejně jako v jiných zemích třetího světa i zde je potřeba dbát zvýšené opatrnosti při

použití karet, kvůli jejich možnému zneužití. Kartu je dobré si vzít jako pojistku, uvedené kapesné se doporučuje vzít v hotovosti.

SPROPITNÉ

Na konci treku je zvykem ocenit místního průvodce, nosiče a kuchaře s pomocným personálem spropitným. Můžete se domluvit s vaším průvodcem a spropitné předat jeho prostřednictvím všichni dohromady, nebo jej můžete platit každý zvlášť – záleží na vaší úvaze. Doporučená výše spropitného se pohybuje mezi USD 100 – 150 USD/osoba. Záleží především na vaší spokojenosti se službami průvodce a ostatních a podle toho je nakonec oceníte.

UBYTOVÁNÍ

Bhútán nabídne ubytování v turistických hotýlcích v oblasti měst Paro, Thimphu, Punakha. Na treku budeme využívat stany pro 2 osoby, které zajistí náš bhútánský partner. Partner též poskytuje tenké karimatky, pro větší komfort spánku doporučujeme přibalit si vlastní karimatku (ideálně nafukovací). Nutný je vlastní kvalitní spací pytel s komfortem do min. -10°C. Při zpáteční cestě je zajištěný 1x nocleh v hotelu v Dillí.

DOPRAVA

V Bhútánu budeme jezdit pronajatým mikrobusem s řidičem. Během treku půjdeme po svých, ovšem naše zavazadla ponесou nosiči, koně či jaci (v případě sněhu, ve vyšších polohách). Každému vezmou 15 kg zavazadlo. Doporučujeme věci v batohu, který se ponесе, zabalit do nepromokavých sáčků nebo vaků. Rovněž celý batoh je vhodné dát na závěr do dalšího pevného vaku, který ho ochrání proti oděru, špíně a vlhkosti.

STRAVA A NÁPOJE

Stravování po dobu pobytu v Bhútánu je formou plné penze. Po dobu treku se při jídle podává čaj a káva, ráno také džus. Lze doporučit rozpustné nápoje (džusy, vitamíny). Na území Bhútánu je voda z kohoutků nezávadná, na treku bude přes den zajištěna převařená voda do lahví, které si klienti dovezou. I tak doporučujeme vzít si sebou pro jistotu dezinfekční tablety do vody.

KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Klima je v Bhútánu vzhledem k výškovým rozdílům jednotlivých oblastí velmi odlišné. V nejnižších polohách panuje příjemné subtropické klima, ale v zásadě se pravidelně střídají čtyři roční období. Období dešťů je od června do září. Příznivé klimatické podmínky rozdělují roční období na dvě hlavní turistické sezóny - jarní a podzimní. Jarní sezóna začíná přibližně v polovině března a končí v květnu. Podzimní sezóna začíná v říjnu a končí v listopadu. Se stoupající nadmořskou výškou přirozeně teplota klesá. Přes den můžeme očekávat 15-25°C, večer a v noci ve vysokých polohách však může teplota klesnout až do cca -15 °C. Proto je nutné být vybaven dobrým spacím pytle a dalším teplým oblečením. Je též možné očekávat srážky, proto je nezbytné být vybaven nepromokavou větrovkou, pláštěnkou, případně deštníkem. Obecně se počasí v horách může rychle změnit a z příjemného slunce je rychle déšť a silný vítr, který způsobí výrazné ochlazení a kolikrát i sněžení.

JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Oficiálním jazykem Bhútánu je dzongkă, běžně se lze domluvit především v turistických oblastech i anglicky. Největší část obyvatelstva tvoří buddhisté, zastoupení má i hinduistické vyznání a v menší míře např. bönismus.

ČAS

Zapomeňte na naše evropské pojetí a vnímání času. V průběhu akce se můžeme dostat do situací, kdy bude čas skutečně gumový, a my budeme muset čekat. Obrnit se trpělivostí patří k základním předpokladům výpravy.

Časový posun:

- Bhútán + 4 hod v době letního času, + 5 hod v zimě

NAŠE VÝSTAVNÍ PROJEKTY Z REGIONU HIMÁLAJE

Výstava Magický Himálaj je unikátní expozicí otevírající magický příběh velehor, snové krajiny, ryzích lidí, vzácných zvířat, křehkých náboženství, šokujících obřadů, mýtů a tajemství. Věnuje se nejvyšším horám světa i zajímavému životu pod nimi. Odhaluje neuvěřitelnou pestrost exotických zemí, jako jsou NEPÁL, INDIE, TIBET, BHUTÁN. Více informací o výstavě naleznete na: www.magickyhimalaj.cz

VAŠE PŘÍPADNÉ DOTAZY RÁDI ZODPOVÍME:

V Brně:

písemně: LIVINGSTONE, s.r.o., Marešova 14, 602 00 BRNO
telefonicky: 542 214 645
e-mailem: info@livingstone.cz
osobně: po – pá 9.00 – 16.00 hodin

Naši nabídku najdete na www.livingstone.cz